



## U9 – uge 36

Uge	Curriculum	Hovedområde	Træningsprincipper
36	Opvarmning – 10 minutter	Koordination	Driblinger & finter
	Station 1: Teknik – 15 minutter	Pasninger & 1. berøringer	Inderside, yderside og fjerneste ben
	Station 2: Spil – 15 minutter	1v1-4v5	Overtal & undertal
	Station 3: Afslutninger – 15 minutter	Lodretvristspark & inderside afslutninger	Hoppende bold for fra
	Kamp – 20 minutter		Frit spil



## Opvarmning – 10 minutter

### Drible finter opvarmning

Ved denne opvarmningsøvelse har man 2 kegler og 1 bold. Man løber en ad gangen med bolden forbi keglen og om bag i køen. Man giver en high-five til den næste i køen, samtidig med man afleverer bolden. Del spillerne op i maksimalt 3 spillere.

Man kan løbe runde keglen på følgende måde:

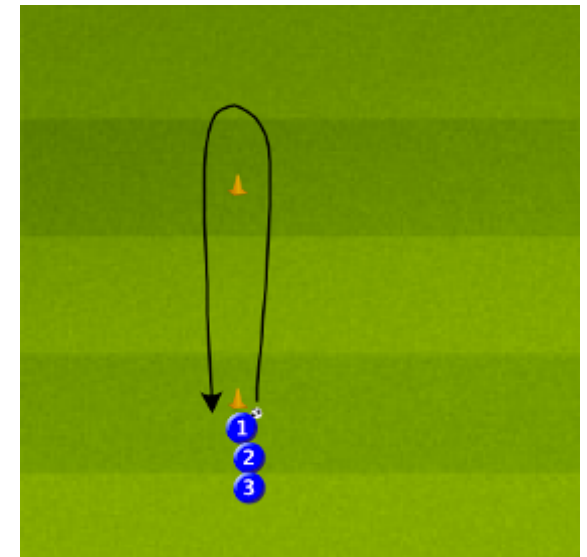
- Drible med inderside(drible med begge ben)
- Drible med yderside(drible med begge ben)
- Højre ben
- Venstre ben
- Fodsål
- Drible baglæns(sørg for spillerne trækker bolden efter sig og ikke bruger hælen)

Dertil kan vi også lægge på at man skal lave husmandsfinten, når man kommer op til keglen.

Til sidst kan man vælge at lave en stafet, hvor man dribler forbi keglen skiftevis, så gælder det om at komme igennem alle sammen hurtigst muligt.

### Fokuspunkter

Sørg for tempoet er passende. For hurtigt tempo gør kvaliteten falder, men for langsomt tempo vil gøre koncentrationen falder.



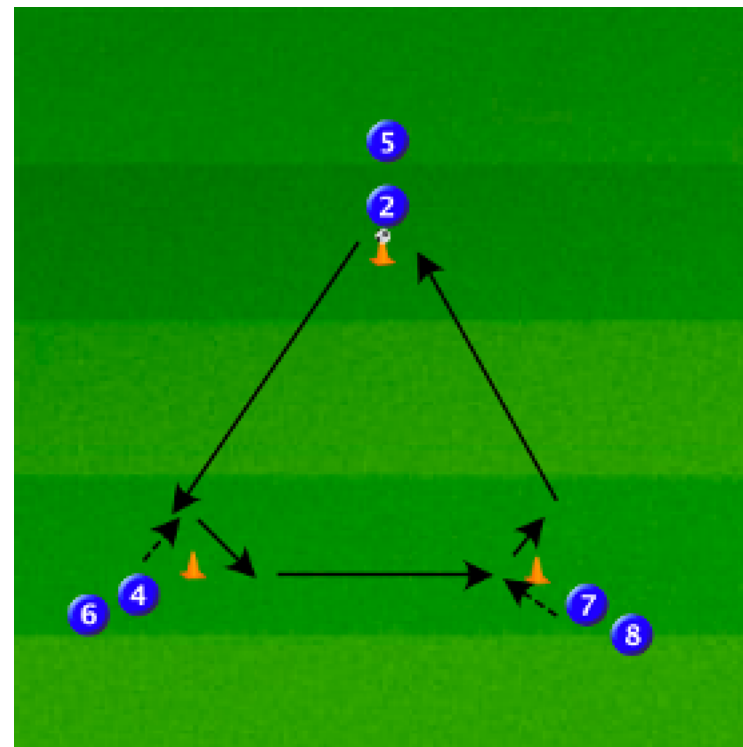
## Station 1 - Teknik – 15 minutter

### Ajax-trekant

Spiller 2 afleverer til spiller 4 der med 1. berøringen vender mod spiller 7 og afleverer bolden etc. Man løber hen til den kegle, som man spillede bolden hen til.

### Fokuspunkter

- Spænde fodled (tæerne opad)
- Balance og kropsholdning
- Bolden inden for spilafstand
- Ved 1. berøringen tages bolden med fjerneste ben



## Station 2 - Spil – 15 minutter

### 1v1 til 2v2

1. Blå starter med at løbedrible gennem keglebanen.
2. Blå afleverer bolden til medspiller.
3. Medspiller modtager bolden og laver tempodribning ned mod målene i modsatte ende.
4. Blå forsøger at score i et af de to mål. Rød forsvarer målene. Hvis rød erobrer bolden, skal han forsøge at score i ét af blå's to mål.

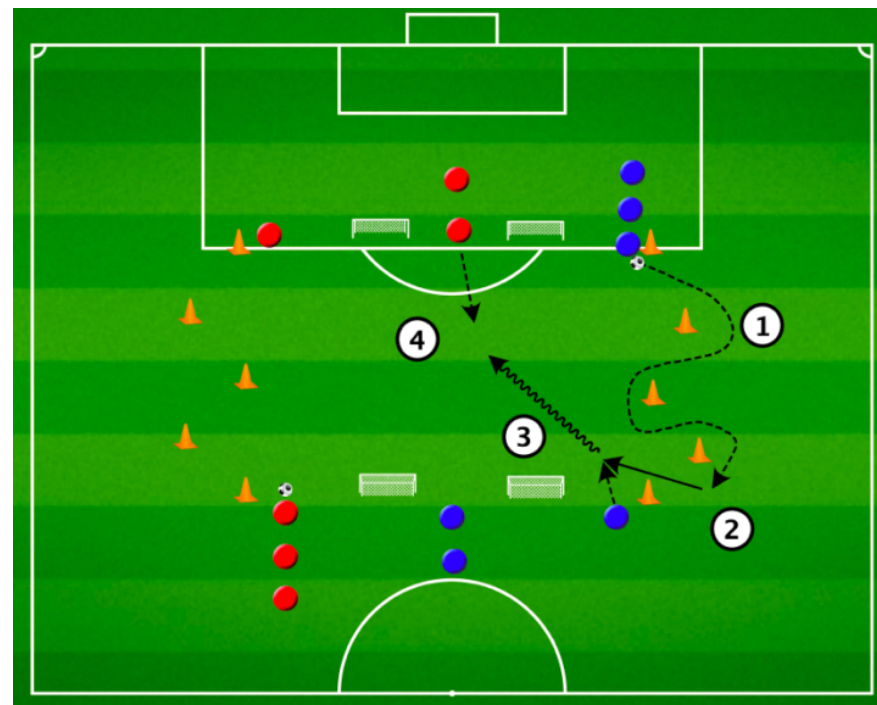
Øvelsen kører i begge sider samtidigt. Dvs. rød starter med at dribble i modsatte side.

### Fokuspunkter

- Løbedribning gennem keglebane med højest mulig fart
- Tempodribning ned mod mål

### Progression

Når rød og blå har afsluttet i hver side, kaster træneren en ny bold ind, og der spilles 2 mod 2.



## Station 3 - Afslutninger – 15 minutter

### Afslutning med hoppende bold forfra

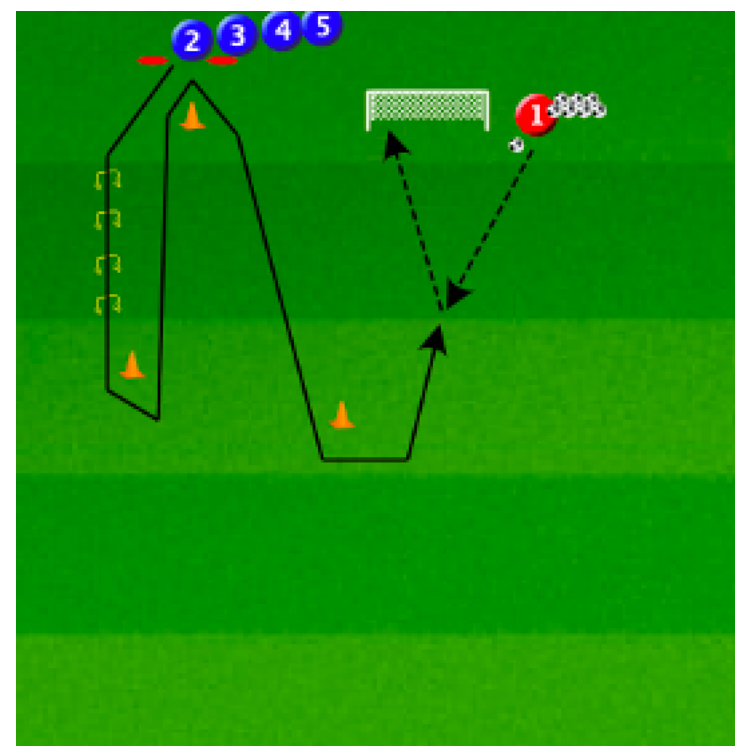
Øvelsen foregår således at den første spiller hopper igennem hækkene, rundt om den første kegle, rundt om den anden kegle giver en high-five til den næste i køen, som så begynder på øvelsen. 1 spiller løber videre forbi den tredje kegle og mod mål. Her vil han få en hoppende bold fra træneren, som man skal skyde i mål første gang.

### Fokuspunkter

- Kigge på bolden
- Placere støttefoden korrekt
- Stræk vristen og placere tæerne i bunden af skoen.
- Sving benet igennem med kroppen ind over bolden

### Progression

Man kan som træner vælge at lade bolde hoppe højere, dermed øges sværhedsgraden for spillerne.



## Kamp uden fokuspunkter – 15 minutter

